

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: FEVEREIRO 2024

Identificação da Entidade Fornecedora: Associação de Pais e Encarregados de Educação da Barosa

COMPOSIÇÃO DA EMENTA FEVEREIRO / 2024

DIA	SOPA	PRATO	ACOMPANHAMENTO	SOBREMESA
1	Sopa de couve-flor ¹²	Perna de frango estufado com ervilhas e curgete com massa esparguete ¹	Salada de tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
2	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada panados no forno ^{1,4} com arroz de tomate	Salada de alface, cenoura e couve-roxa ¹²	Fruta da época
3/4	FIM DE SEMANA			
5	Sopa de espinafres ¹²	Hambúrguer (aves) ^{3,7} com massa esparguete ¹	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
6	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Medalhões de pescada com cebolada (não fracionado) ⁴ com batata cozida	Salada de tomate, couve roxa e cenoura ¹²	Fruta da época / Pudim ^{3,6,7}
7	Creme de cenoura ¹²	Febras de porco com cogumelos com arroz de feijão	Feijão verde, cenoura e ervilhas ¹²	Fruta da época
8	Sopa de feijão verde ¹²	Massada de peixe com pimento (red-fish e lulas) ^{4,14} com massa cotovelo ¹	Salada de alface, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
9	Creme de favas ¹²	Panados de peru no forno com limão ^{1,3} com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho) ¹²	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
10/11	FIM DE SEMANA			
12	Sopa de agrião ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} com arroz de cenoura	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
13	FERIADO			
14	Creme de ervilhas ¹²	Paloco com grão e ovo com picadinho de salsa e cebola ^{3,4,12} com batata cozida	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal
15	Creme de abóbora com massinhas ¹²	Bolonhesa (100% carne de vaca) com massa esparguete ¹	Salada de pepino, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época

COMPOSIÇÃO DA EMENTA FEVEREIRO / 2024

DIA	SOPA	PRATO	ACOMPANHAMENTO	SOBREMESA
16	Sopa de feijão vermelho com nabiça ¹²	Empadão de atum (arroz) ^{3,4} com arroz branco	Salada de pimentos, milho e cenoura ¹²	Fruta da época
17/18	FIM DE SEMANA			
19	Sopa de espinafres ¹²	Nuggets (frango) ^{1, 3, 6, 7 10, 12} com arroz de cenoura	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
20	Sopa de Agrião ¹²	Salada de feijão-frade, atum, ovo e picadinho de salsa e cebola ^{3,4} com batata cozida	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal
21	Creme de ervilhas ¹²	Bolonhesa (100% carne de vaca) com massa esparguete ¹	Salada de cenoura, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época
22	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Salmão assado com ovo cozido (posta) ^{3,4} com batata cozida	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate ¹²	Fruta da época
23	Creme de feijão verde ¹²	Coxa de frango estufada com arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época
24/25	FIM DE SEMANA			
26	Sopa de Nabijas ¹²	Empadão de atum (arroz) ^{3,4} com arroz branco	Salada de tomate, milho e pepino ¹²	Fruta da época
27	Creme de cenoura ¹²	Perna de frango estufada com cenoura e massa esparguete ¹	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
28	Sopa de abóbora e espinafres ¹²	Calamares ^{1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14} com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Salada de alface, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época
29	Creme de favas ¹²	Jardineira (vaca) com batata cozida	Salada de alface, cenoura e coentros ¹²	Fruta da época

Bebida: água

Oferta de **pão de mistura**¹.

Alimentos assinalados a **negrito** indicam que podem conter alergénios. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁵amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoços e ¹⁴moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

AVISO: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.